

# 2023年 5月 献立表【幼児食】

\* 補食(18:30のおやつ)…野菜ジュース・おせんべい・クッキー・パン・ゼリー

しののめ会 聖星保育園

日付	曜日	朝おやつ		主食	主菜	副菜1	副菜2	汁物	デザート	午後おやつ	
		乳児	幼児								
1	月	クラッカー 牛乳	麦茶	たらこ春キャベツのクリームスパゲッティ (スパゲッティ、たらこ、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、シチュールウ、スキムミルク、牛乳、鶏がら、パセリ粉)				スープ (セロリ、かぼちゃ、コンソメ)	夏みかん	チキンライス、牛乳 (米、鶏もも肉、にんじん、ピーマン、コンソメ、バター)	
2	火	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	ジャーマンポテト (ウインナー、じゃが芋、玉ねぎ、アスパラガス、コンソメ、にんにく、油)	切干大根のコンソメ煮 (切干大根、にんじん、コンソメ)	ほうれん草とツナのごまマヨ和え (ほうれん草、ツナ缶、コーン缶、しょう油、砂糖、マヨネーズ、醤油、すりごま)	みそ汁 (油揚げ、なす、みそ)		スペシャルレーズンブレッド、牛乳	
3	水	憲法記念日									
4	木	みどりの日									
5	金	こどもの日									
6	土	せんべい 牛乳	麦茶	塩レモン豚丼 (米、豚肩肉、にんじん、玉ねぎ、もやし、鶏がら、レモン汁、しょうが、にんにく、塩、片栗粉)				ワンタンスープ (ワンタンの皮、にら、きくらげ、鶏がら、しょう油)	バナナ	いちごクリームチーズねじりパイ、牛乳 (パイシート、いちごジャム、クリームチーズ)	
8	月	ミレービスケット 牛乳	麦茶	ゆかりごはん (米、ゆかりふりかけ)	唐揚げ (鶏もも肉、しょう油、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油)	きんぴらごぼう (にんじん、ごぼう、しょう油、砂糖、ごま)	かぼちゃのレーズンサラダ (かぼちゃ、レーズン、酢、砂糖、塩、オリーブ油)	みそ汁 (麩、玉ねぎ、みそ)		ひじきのそぼろごはん、牛乳 (米、豚ひき肉、ひじき、大豆、にんじん、しょう油、砂糖、みりん、酒)	
9	火	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	ちくわの豚肉チーズ巻き (ちくわ、豚肩ロース肉、チーズ、しょう油、砂糖、みりん)	厚揚げの煮物 (厚揚げ、かぶ、かぶの葉、しょう油、砂糖)	春雨サラダ (春雨、にんじん、きゅうり、しょう油、酢、砂糖、塩、ごま油)	スープ (アスパラガス、えのき、鶏がら)		オニオンブレッド、牛乳	
10	水	バナナ 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばの南蛮漬け (さば、酒、片栗粉、油、玉ねぎ、にんじん、酢、しょう油、砂糖、みりん)	ブロッコリーのかにかまあん (ブロッコリー、かにかまぼこ、鶏がら、しょうが、片栗粉)	たけのこのみそマヨ和え (たけのこ、そら豆、マヨネーズ、スキムミルク、みそ、かつお節)	すまし汁 (キャベツ、もやし、しょう油、塩)		スクエアスコーン、選べるジャム、牛乳 (小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、バター、牛乳)いちごジャム、マーマレードジャム、ブルーベリージャム)	
11	木	クラッカー 牛乳	麦茶	カレーライス (米、鶏もも肉、にんじん、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、カレールウ、スキムミルク)					りんごゼリー (りんごジュース、砂糖、寒天粉)	フルーツヨーグルト、ウエハース、麦茶 (ヨーグルト、砂糖、黄桃缶、みかん缶) (カル鉄ウエハース)	
12	金	どうぶつビスケット 牛乳	牛乳	ごはん (米、押麦)	さわらのマヨ蒲焼き (さわら、片栗粉、油、しょう油、砂糖、酒、みりん、マヨネーズ、のり)	レパールの甘辛炒め (鶏レバー、玉ねぎ、酒、しょう油、砂糖、みりん、しょうが、にんにく)	浅漬け (かぶ、かぶの葉、にんじん、昆布茶、しょうが、塩)	みそ汁 (ごぼう、いんげん、みそ)		ウインナーパン、牛乳	
13	土	チーズ 麦茶	麦茶	肉うどん (うどん、牛肩肉、酒、玉ねぎ、もやし、しょう油、砂糖、みりん、麵つゆ)				トッピング野菜 (ほうれん草、コーン缶)	オレンジ	石焼きビビンバ風おにぎり、牛乳 (米、豚ひき肉、にら、赤ピーマン、しょう油、砂糖、オイスターソース、鶏がら)	
15	月	プルーン 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	クリスピーサーモン (サーモン、しょう油、みりん、酒、片栗粉、コーンフレーク、油)	さつま芋のはちみつグリル (さつま芋、小ねぎ、はちみつ、塩)	カリフラワーのカレマリネ (カリフラワー、にんじん、レモン汁、砂糖、カレー粉、オリーブ油)	オニオンスープ (玉ねぎ、クルトン、コンソメ、バター)		トマトリゾット、牛乳 (米、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、コンソメ、ケチャップ、砂糖、トマト缶、パセリ粉)	
16	火	にぼし 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	豚のしょうが焼き (豚肩肉、玉ねぎ、りんご、しょう油、砂糖、みりん、酒、しょうが)	中華風がんも (がんもどき、にんじん、しょう油、鶏がら、ごま油)	ゆかりマカロニ (マカロニ、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、スキムミルク、ゆかりふりかけ)	すまし汁 (たけのこ、とろろ昆布、しょう油、塩)		ミルクブレッド、牛乳	
17	水	胚芽スティック 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	かれいのムニエル ホワイトソースかけ (かれい、酒、小麦粉、オリーブ油、ホワイトソース缶、牛乳、コンソメ、パセリ粉)	スティック塩ごぼう (ごぼう、玉ねぎ、鶏がら、塩)	小松菜のごまドレサラダ (小松菜、切干大根、ねりごま、しょう油、砂糖、酢、ごま油)	スープ (にんじん、ブロッコリー、コンソメ)		スープ春雨、牛乳 (春雨、えび、水菜、にんじん、きくらげ、鶏がら、しょうが、にんにく)	
18	木	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	おかかごまふりかけごはん (米、押麦、かつお節、ごま、麵つゆ、砂糖)	鶏天 (鶏むね肉、酒、しょう油、しょうが、にんにく、塩、卵、小麦粉、片栗粉、青のり、油、ポン酢)	たけのこの煮物 (たけのこ、絹さや、しょう油、砂糖)	和風コールスロー (キャベツ、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、スキムミルク、塩昆布)	みそ汁 (なめこ、玉ねぎ、赤みそ)	グレープフルーツ	ベリーケーキ、牛乳 (ホットケーキミックス、卵、牛乳、バター、グラニュー糖、レーズン、クランベリー、砂糖)	
19	金	せんべい 牛乳	麦茶	きりん、くま、らいおん組はお弁当の用意をお願いします。							ハムチーズロール、牛乳
20	土	プルーン 麦茶	麦茶	麻婆豆腐丼 (米、鶏ひき肉、木綿豆腐、もやし、にんじん、しょう油、砂糖、鶏がら、みそ、にんにく、しょうが、片栗粉)				スープ (カリフラワー、にら、鶏がら)	夏みかん	マドレーヌ、牛乳 (ホットケーキミックス、卵、バター、砂糖)	
22	月	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	はんぺんのお好み焼き風 (はんぺん、中濃ソース、マヨネーズ、青のり、揚げ玉、かつお節)	豚ばらとかぶのあんかけ (豚ばら肉、かぶ、かぶの葉、鶏がら、オイスターソース、しょうが、片栗粉)	わかめの酢の物 (わかめ、にんじん、玉ねぎ、酢、砂糖、塩)	みそ汁 (切干大根、なす、みそ)		じゃがバター、牛乳 (じゃが芋、バター、塩)	
23	火	にぼし 麦茶	麦茶	鶏ごぼう和風ピラフ (米、鶏もも肉、ごぼう、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、しょう油、コンソメ、バター、のり)				豆乳みそスープ (ほうれん草、高野豆腐、鶏がら、豆乳、みそ)	ぶどうゼリー (ぶどうジュース、砂糖、寒天粉)	カレーパン、牛乳	
24	水	クラッカー 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	さばのみそ焼き (さば、酒、みそ、しょう油、砂糖、みりん、しょうが)	かぼちゃの煮物 (かぼちゃ、しめじ、しょう油、砂糖)	たくあんサラダ (キャベツ、水菜、たくあん、桜えび、マヨネーズ、スキムミルク)	すまし汁 (三つ葉、そうめん、しょう油、塩)		紅茶のディアマンクッキー、牛乳 (小麦粉、粉糖、バター、紅茶葉、グラニュー糖)	
25	木	バナナ 牛乳	牛乳	ごはん (米、押麦)	牛肉とたけのこのオイスターソース炒め (牛肩肉、たけのこ、もやし、玉ねぎ、オイスターソース、酒、しょう油、砂糖、鶏がら、ごま油)	かぶのグリル (かぶ、コーン缶、鶏がら)	いんげんの和え物 (いんげん、にんじん、しょう油、砂糖)	みそ汁 (かぶの葉、まいたけ、みそ)		ガバオ風混ぜそば、牛乳 (中華麺、豚ひき肉、赤パプリカ、黄パプリカ、鶏がら、オイスターソース、にんにく、パセリ粉)	
26	金	ウエハース 野菜ジュース	野菜ジュース	ごはん (米、押麦)	あじのフライ風 選べるソース (あじ、小麦粉、ベーキングパウダー、パン粉、油) (卵、ビクルス、マヨネーズ、スキムミルク、中濃ソース)	みそじゃが (じゃが芋、みそ、みりん、砂糖、片栗粉、油)	青じそドレッシングサラダ (ささみ、レタス、玉ねぎ、赤パプリカ、しそ、酢、砂糖、塩、にんにく、オリーブ油)	ミネストローネスープ (キャベツ、タカノ、ポテト、トマト、ケチャップ、コンソメ)		オレンジブレッド、牛乳	
27	土	胚芽スティック 牛乳	麦茶	あんかけラーメン (中華麺、豚肩肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きくらげ、コーン缶、鶏がら、しょう油、にんにく、片栗粉)					グレープフルーツ	さけチーズおにぎり、牛乳 (米、さけフレーク、クリームチーズ、小ねぎ、しょう油、のり)	
29	月	プルーン 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	豚しゃぶのごまポン酢だれ (豚肩ロース肉、レタス、水菜、きゅうり、赤パプリカ、すりごま、ねりごま、みそ、ポン酢)		ひじきのガーリックソテー (ひじき、にんじん、こんにゃく、しょう油、鶏がら、にんにく、バター)	すまし汁 (大根、いんげん、しょう油、塩)		いなり寿司、牛乳 (米、酢、砂糖、塩、油揚げ、しょう油、砂糖)	
30	火	チーズ 麦茶	麦茶	ごはん (米、押麦)	ヤンニョムチキン風 (鶏もも肉、塩、ごま油、片栗粉、ケチャップ、しょう油、みりん、砂糖、にんにく)	にらチヂミ (小麦粉、片栗粉、にら、桜えび、しょう油、砂糖、油)	三色ナムル (にんじん、もやし、チンゲン菜、鶏がら)	わかめスープ (わかめ、ねぎ、鶏がら、しょうが)		粒あんパン、牛乳	
31	水	どうぶつビスケット 牛乳	麦茶	ごはん (米、押麦)	タンドリーかじき (かじき、ヨーグルト、カレー粉、にんにく、塩、パセリ粉)	チーズマッシュポテト (じゃが芋、バター、牛乳、粉チーズ)	オレンジ入りグリーンサラダ (レタス、きゅうり、オレンジ、酢、砂糖、塩、油)	スープ (ごぼう、玉ねぎ、しめじ、コンソメ)		メープルココアケーキ、牛乳 (小麦粉、卵、きび糖、バター、ココアパウダー、ベーキングパウダー、メープルシロップ)	

8日(月)こどもの日メニュー(らいおん組リクエストメニュー) 18日(木)誕生会 19日(金)園外保育(きりん・くま・らいおん組はお弁当のご用意をお願いします。) 26日(金)らいおん組お泊り保育

【旬の食材】あじ、さわら、わかめ、アスパラガス、かぶ、キャベツ、ごぼう、じゃが芋、たけのこ、にら、レタス、グレープフルーツ、夏みかん